

## 敬畏之心

每个人，即使是无神论者，都会体验到敬畏之情。他们能解释这种感觉吗？

瀑布的轰鸣声，白雪皑皑的山峰巍峨耸立，繁星点点的夜空璀璨夺目。这些景象自古以来就令人叹为观止。

你记忆中最震撼的瞬间是什么？我的记忆只有短短两分四十秒。2017年8月21日，我站在田纳西州加拉廷的一片开阔田野上，烈日炙烤着一群兴奋的围观者。仿佛冥冥之中自有安排，暮色悄然降临大地，万籁俱寂。我们正在见证日全食。

当太阳消失在黑暗中时，日冕那耀眼的光晕如同宇宙钻石般闪烁。经历过日全食的人说，那种感觉无法用语言来形容。我深表赞同。

他们经常将其描述为一种精神体验。即使是像科学作家大卫·巴伦这样的怀疑论者，他也曾在TED演讲中谈到过这种体验，并描述自己被卷入一种强烈而看似精神化的时刻。

并非只有大自然才能激发敬畏之情。庄严的宗教仪式、恢弘的管弦乐和高耸入云的教堂也能唤起同样的感受。一位脑科学研究员声称，这种感觉如此可预测，以至

于他可以使用相同的物体和感官体验，持续地让研究对象产生敬畏之情。

## 什么让我们感到敬畏？

我们都会体验到敬畏之情。韦氏词典对它的描述很贴切：“一种由权威、神圣或崇高的事物所激发的，兼具恐惧、崇敬和惊奇等多种情感的混合体。”

面对“神圣”事物时产生的那种“敬畏”之情，让几代无神论者避之不及，他们否认敬畏之心的存在，认为它只存在于宗教狂热分子之中。但如今，每个人都不得不承认它的存在。神经科学家已经能够检测到它在大脑中的影响。

因此，进化科学家并没有接受基督教的传统观点，即敬畏之心源于上帝设计人类是为了让他们认识他的杰作并敬拜他，而是在寻找另一种解释。

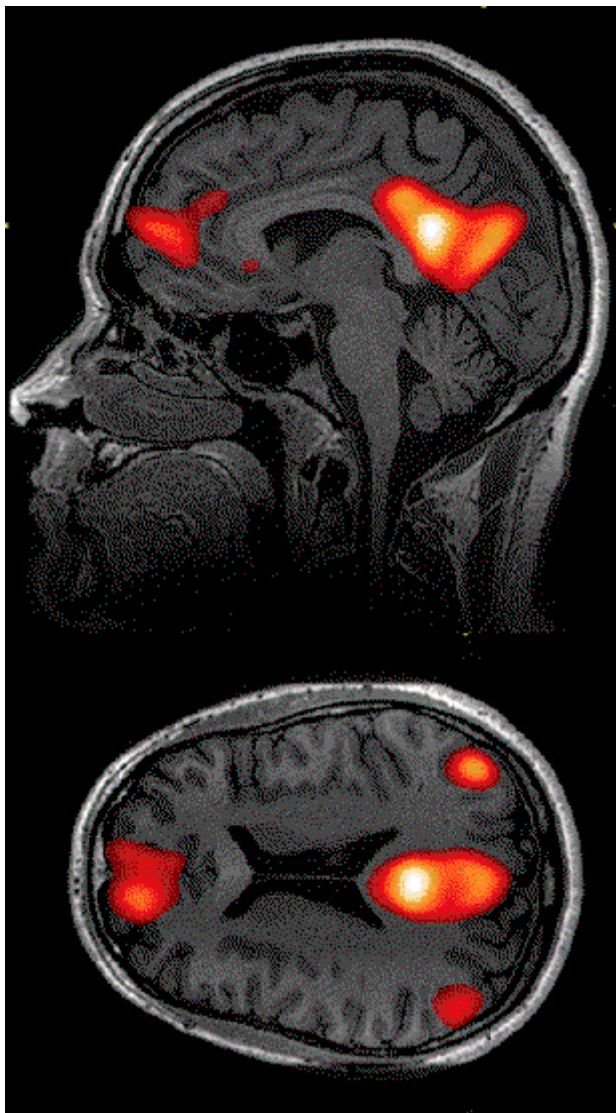
2003年发表在《认知与情感》杂志上的一篇里程碑式论文首次尝试对敬畏进行科学定义。该定义强调了当我们接触到“浩瀚”——即某种超越我们自身的事物——并伴有挑战我们现有世界认知的“威胁”时所产生的感受。科学家们希望通过这样的定义，探究人类为何会进化出这种反应作为一种生存本能。

## 源于神经学？

研究大脑及其运作机制的神经科学家现在拥有先进的技术，可以绘制出人脑中数十亿个神经元如何产生敬畏和其他情绪的图谱。他们还可以追踪这些情绪如何影响大脑和身体的其他部分。

在最近一次人类脑图谱组织会议上，米歇尔·范·埃尔克解释了他如何利用核磁共振脑部扫描来证明，敬畏之情会关闭大脑的默认模式网络，而该网络被认为与我们的自我意识有关。这可以解释为什么我们在敬畏之情中会感觉失去自我意识。我们会减少对自身的感知，而更多地与周围的人建立联系。

## 自我意识的消失



当你的大脑体验到敬畏之情时，它会关闭与自我意识相关的脑区网络。这被称为默认模式网络（如上图所示）。这种脑区活动的减缓解释了为什么你会失去自我价值感，并感受到与周围世界更深层次的“合一”。

其他研究人员正在研究各种信仰者所声称的神秘敬畏感。他们发现，这些宗教、灵性和神秘体验（RSMEs）至少部分源于我们的神经系统。无论何种宗教，RSMEs都会激活大脑的情感中心——边缘系统，并引起丘脑（大脑中塑造我们现实感的部分）的变化。

结合默认模式网络活动减缓（如上所述），这解释了为什么研究参与者在体验过程中会感受到一种“合一”的感觉。敬畏会改变我们的情绪，以及我们看待自身和周围世界的方式。

这样做还有积极的副作用。关注自身之外的事物，着眼于更宏观的层面，可以改善健康和生活质量。它能帮助我们减轻压力，甚至提升幸福感。它还能通过减少细胞因子（炎症因子）的产生，增强我们的免疫系统。而且这些益处并非昙花一现，几周后依然可以感受到。

敬畏之心还能平复我们的战斗或逃跑反应，使人们更愿意付出时间，甚至可以帮助我们记住细节或提高注意力。研究还表明，它能增强创造力和好奇心。体验这种感觉对我们有益！

## 无需宗教信仰

描述事物的本质，并不等同于探究其起源或存在的原因。即使是无神论者现在也承认，这种“自我消融”或超越自我的感觉是存在的，并且对人们有益。对他们而言，这并不意味着你必须崇拜上帝。

研究员达彻·凯尔特纳采访了数千人，了解他们令人敬畏的经历。他表示，这种体验超越了宗教范畴：“人们一直以来都会对非宗教事物感到敬畏。无神论者也

能充分体验到这种感觉。”另一位神经科学家安德鲁·纽伯格也强调了这一点，即你的信仰体系是无神论还是有神论并不重要：“你不需要拥有任何特定的信仰体系才能拥有这些体验。”

如果真是如此，这种敬畏之心又从何而来？进化论专家对此众说纷纭。像纽伯格博士这样的研究者提出，随着人类大脑体积增大、结构日益复杂，我们开始思考哲学问题，宗教和敬畏之心也由此而来。据说，这种现象具有促进社会团结、增进人与人之间联系的生存优势。

另一方面，像凯尔特纳博士这样的专家则认为，敬畏感早于宗教而进化。他们推测，我们假定的祖先通过群体凝聚力来应对自然界强大的力量。由于这种凝聚力帮助他们生存下来，那些心怀敬畏的人得以幸存，而其他人则逐渐消亡。

为什么同样的数据会得出截然相反的结论？问题在于，这些数据并非像我们从核磁共振成像仪中获取的数据那样的直接观测结果。这些结论是基于对过去的假设而得出的推测。如果这些假设是错误的，那么结论自然也是错误的。

## 为敬畏而生

感谢造物主赐给我们一份亲历者的见证，记录了过去，使我们免于犯错。圣经清楚地表明，上帝创造我们，是为了让我们从一开始就敬拜他；他造我们的心思意念，是为了让我们敬畏他的作为（罗马书 1:20）。我们天生就懂得敬畏，因为上帝就是这样设计我们的大脑的。

随着科学家对大脑了解的不断深入，我们对大脑的敬畏之情也应与日俱增。这精妙的设计是上帝的恩赐，它确实赋予我们生存的福祉！我们慈爱的上帝希望每个人，即使在我们堕落、悖逆、濒临死亡的境地，也能明白真正的生命和圆满只能来自他。

诗人大卫凝视着夜空，描述了这种普遍的敬畏之情——以及我们应有的回应：“我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说：‘人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？……耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！’”（诗篇 8:3-4, 9）。

**读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。**

**如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：**

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。